

8 sposobów na naprawę złego pierwszego wrażenia

Wiosną zapoznaliście się z informacjami na temat pierwszego wrażenia. Teraz kolej na część 2, która pozwoli naprawić nam ewentualne błędy złego pierwszego wrażenia.

Efekt pierwszego wrażenia jest mechanizmem nieświadomym, nie zależnym od nas. Trwa zazwyczaj pierwsze 30 sekund, a składają się na niego zarówno zachowania werbalne – słowa/treść komunikatu jak i niewerbalne, efekt wpływa nieświadomie na naszą ocenę.

Nie dostajemy drugiej szansy na zrobienie dobrego pierwszego wrażenia. Kilka pierwszych sekund po poznaniu nowej osoby ma kluczowe znaczenie dla całej dalszej znajomości. Właśnie te ulotne chwile mogą zaważyć na naszej przyszłości, karierze oraz miłości.

W kontaktach międzyludzkich nigdy nie zapominajmy o sile pierwszego wrażenia. Kilka sekund może na zawsze zmienić nasz wizerunek w oczach innych, dlatego warto na początku znajomości pokazać się z jak najlepszej strony. Naprawa złego pierwszego wrażenia to czasochłonny i skomplikowany proces, ale przy odpowiedniej motywacji i taktyce może się udać.

Najlepiej być po prostu sobą. Szczerość i otwartość pozwolą nam zjednać sobie ludzi. Co jednak zrobić, kiedy nie udało nam się wyrzucić pozytywnego pierwszego wrażenia? Dokonanie zmiany jest trudne, ale nie niemożliwe.

8 sposobów na naprawę złego pierwszego wrażenia.

1. Zdecyduj, czy warto się starać

Na początku warto się zastanowić, czy jest sens wysilać się, aby zmienić pierwsze wrażenie. Nie mamy obowiązku mieć dobrych stosunków ze wszystkimi spotkanymi na naszej drodze ludźmi. Tak to już bywa, że z niektórymi od razu świetnie się dogadujemy, a z innymi nigdy nie potrafimy znaleźć wspólnego języka. Jeśli dana znajomość nie ma dla nas kluczowego znaczenia, nie musimy na siłę starać się naprawić błędy z pierwszego spotkania.

2. Nie udawaj

Wiele nieporozumień w stosunkach międzyludzkich rodzi się, kiedy zaczynamy znajomość od kłamstwa. Poznawanie nowych ludzi wiąże się ze stresem, na który niektórzy z nas nieodpowiednio reagują. Niepewność maskujemy, oszukując innych, np. podając się za kogoś, kim nie jesteśmy. Rodzi to nieporozumienia, które mogą zaważyć na dalszych kontaktach. Jeśli popełniliśmy ten błąd, recepta jest jedna – przyznać się. Szczerze wyznajmy, że chcieliśmy po prostu zrobić dobre wrażenie. Przy kolejnych spotkaniach zachowujemy się normalnie, a być może uda nam się zatrzeć złe wspomnienia.

3. Przepraszaj, ale nie za bardzo

Złe pierwsze wrażenie to czasami wynik naszej pomyłki. Jeśli na samym początku niechcący popełniliśmy błąd, który uraził drugą osobą, po prostu za to przeprośmy. Wszyscy jesteśmy ludźmi i każdy z nas ma prawo do pomyłek.

Chociaż szczerze przeprosiny mogą odwrócić złą ocenę, to lepiej nie być za bardzo wylewnym i przepraszać kilka razy. Takie zachowanie może przynieść odwrotny skutek – nasz rozmówca będzie czuł się skrępowany i prawdopodobnie wcale nie zmieni o nas zdania. Jedne szczerze przeprosiny wystarczą.

4. Nie bądź dla siebie zbyt krytyczny

Mamy tendencję do surowego oceniania samych siebie. Często sądzymy, że źle nam poszło, a w rzeczywistości okazuje się, że inni wcale nie mają o nas złego zdania. Wyobraźnia podsuwa nam dużo gorsze scenariusze niż wygląda to w świecie realnym. Dobrze o tym pamiętać zanim będziemy nadmiernie przepraszać albo przyznawać się do błędów, których – w ocenie innej osoby – wcale nie popełniliśmy.

5. Obróć pomyłkę na swoją korzyść

Jedną z technik naprawy złego pierwszego wrażenia jest ukrycie go poprzez okazanie innych cech naszej osobowości. Wiele błędów wynika z naszej nieśmiałości albo przebojowości, które mogą być źle odczytane przy pierwszym spotkaniu. Przy kolejnych kontaktach starajmy się skierować uwagę rozmówcy na inne aspekty naszego charakteru i pokazać się z innej strony. Nieśmiałe osoby mogą spróbować zainicjować rozmowę, a dusze towarzystwa nieco się wycofać i wysłuchać innych.

6. Proś o radę

Jeśli chcemy zatrzeć złe pierwsze wrażenie u osoby, która nie darzy nas sympatią, spróbujmy poprosić ją o radę. Będzie to jej schlebiać, przez co poczuje się doceniona. Otworzymy sobie również drogę do dalszych interakcji, które mogą okazać się bardziej owocne i pozytywne niż pierwsze spotkanie.

7. Bądź wytrwały

Kiedy zależy nam na zdobyciu akceptacji po trudnym początku znajomości, musimy się przygotować na długą i trudną drogę. Zmiana nastawienia po złym pierwszym wrażeniu jest możliwa po odbyciu co najmniej ośmiu pozytywnych spotkań z daną osobą. Potrzeba więc determinacji, cierpliwości i czasu, by zmienić wrażenie ukształtowane przez 30 pierwszych sekund.

8. Bądź konsekwentny

Wytrwałość w dążeniu do zmiany postrzegania swojej osoby nie wystarczy, by złe pierwsze wrażenie stało się wspomnieniem. Pamiętajmy, że nasz nowy obraz musi być spójny. Jeśli druga strona zobaczy brak konsekwencji w naszych zachowaniach, nie będzie chętna do zmiany opinii na nasz temat.

Powodzenia!!!